



## Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)

### Preguntas frecuentes

Actualizado el 8 de octubre de 2020

**Bajo la dirección del gobernador Larry Hogan, las agencias estatales continúan elaborando planes integrales y coordinados de prevención y respuesta para la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19).**

**El Departamento de Salud de Maryland (MDH) se comunicará directamente con el público, brindando actualizaciones a medida que se desarrolle esta situación e información precisa sobre cómo protegerse a sí mismo y a su familia.**

**Si tiene preguntas sobre la COVID-19 que no se responden aquí, llame al departamento de salud local o marque 2-1-1.**

#### **¿Qué es la COVID-19?**

La COVID-19 es una enfermedad causada por un virus respiratorio identificado por primera vez en Wuhan, provincia de Hubei, China, en diciembre de 2019. El virus de la COVID-19 es nuevo y no ha causado enfermedades en los seres humanos antes. En todo el mundo, la COVID-19 ha provocado miles de infecciones humanas, causando enfermedades y, en algunos casos, la muerte. Los casos se han propagado por todo el mundo, con más casos informados diariamente.

#### **¿Cuál es la situación actual de la COVID-19 en Maryland?**

La información actualizada sobre las pruebas y los recuentos de casos en Maryland está disponible en [coronavirus.maryland.gov](https://coronavirus.maryland.gov). La página se actualiza diariamente.

El 13 de mayo, el gobernador Larry Hogan anunció el comienzo de la fase uno de [«Maryland fuerte: El camino hacia la recuperación»](#), que incluye el paso de una ordenanza de «quedarse en casa» a una asesoría de salud pública de «más seguros en casa» y la reapertura gradual de la venta al por menor, la fabricación, las casas de culto y algunos servicios personales.

El 5 de junio, Maryland pasó a la fase dos de recuperación con la reapertura segura y gradual de los lugares de trabajo y establecimientos comerciales no esenciales. Las reaberturas adicionales de la fase dos se anunciaron el 10 de junio, lo que permitió que los servicios de comidas en el interior y las actividades recreativas en el exterior se reanudaran el 12 de junio.

El viernes 5 de septiembre, Maryland pasó de la fase dos a la fase tres de «Maryland fuerte: el camino hacia la recuperación» con reaperturas adicionales seguras y graduales de la mayoría de las actividades con requisitos de distanciamiento social y uso de protector facial. La fase tres se implementará en múltiples etapas con un enfoque flexible y comunitario que empodera a las jurisdicciones individuales para tomar decisiones respecto del momento de las reaperturas. Para conocer el estado de reapertura de las jurisdicciones de Maryland, visite <https://governor.maryland.gov/recovery/>.

Se recomienda a los habitantes de Maryland que presten atención a todas las guías de salud pública locales y estatales:

- Se recomienda a todos los habitantes de Maryland que son adultos mayores y tienen afecciones de salud subyacentes que los ponen en mayor riesgo de contraer la COVID-19 que eviten las multitudes.
- Los empleadores deben continuar recomendando el teletrabajo para sus empleados en la medida de lo posible.
- Todos deben continuar usando mascarillas o protectores faciales en las áreas públicas, los establecimientos comerciales y el transporte público.
- Los habitantes de Maryland deben continuar practicando el distanciamiento físico, manteniéndose a seis pies de distancia cuando sea posible.

La información sobre la respuesta continua de la administración Hogan a la COVID-19 está disponible en <https://governor.maryland.gov/coronavirus/>.

### **¿Cuáles son los factores de riesgo de enfermedad grave por COVID-19?**

Todos corren el riesgo de enfermarse por la COVID-19. Sin embargo, los síntomas pueden variar de leves a graves y pueden tener diferentes complicaciones para cada persona.

Las personas mayores, de 60 años o más, y aquellas con afecciones médicas preexistentes tienen un mayor riesgo de enfermedad grave por COVID-19. Los ejemplos de afecciones médicas preexistentes incluyen: cáncer, diabetes, enfermedades cardíacas u otras afecciones que afectan la capacidad del sistema inmunitario para combatir los gérmenes.

Mientras que las personas mayores y las personas con afecciones preexistentes corren un mayor riesgo, actualmente los datos de MDH muestran que la mayoría de las infecciones se manifiestan en adultos menores de 60 años de edad. Las personas de todas las edades deben practicar el distanciamiento social para evitar la propagación de la COVID-19.

### **¿Cómo se propaga la COVID-19?**

Se cree que la COVID-19 se transmite principalmente a través del contacto cercano de persona a persona, incluso entre personas que están físicamente cerca unas de otras (dentro de unos 6 pies). Las personas que están infectadas pero no muestran síntomas también pueden transmitir el virus a otras personas.

- La COVID-19 se transmite más comúnmente durante el contacto cercano.

- Las personas que están físicamente cerca (dentro de 6 pies) de una persona con COVID-19 o que tienen contacto directo con esa persona tienen mayor riesgo de infección.
- Cuando las personas con COVID-19 tosen, estornudan, cantan, hablan o respiran, producen gotas respiratorias.
- Las infecciones ocurren principalmente por exposición a las gotas respiratorias cuando una persona está en contacto cercano con alguien que tiene COVID-19.
- Las gotas respiratorias causan infección cuando se inhalan o se depositan en las membranas mucosas, como las que recubren el interior de la nariz y la boca.
- La COVID-19 a veces se puede transmitir por aire.
  - Existen pruebas de que, en ciertas condiciones, las personas con COVID-19 parecen haber infectado a otras que estaban a más de 6 pies de distancia dentro de espacios cerrados que tenían ventilación inadecuada.
  - La cantidad de gotas y partículas infecciosas más pequeñas producidas por las personas con COVID-19 se concentró lo suficiente como para transmitir el virus a otras personas. Las personas infectadas compartieron el mismo espacio en el mismo momento o poco después de que la persona con COVID-19 se fuera.
  - Los datos disponibles indican que es mucho más común que el virus que causa la COVID-19 se transmita a través del contacto cercano con una persona que tiene COVID-19 que a través del aire.

### **¿Cuáles son los síntomas de la COVID-19?**

Los síntomas, o combinaciones de síntomas, que pueden aparecer 2-14 días después de la exposición incluyen:

- fiebre o escalofríos
- tos
- falta de aire o dificultad para respirar
- fatiga
- dolores corporales o musculares
- dolor de cabeza
- pérdida repentina del gusto o el olfato
- dolor de garganta
- congestión o secreción nasal
- náuseas o vómitos
- diarrea

### **¿Qué debo hacer si creo que estoy enfermo por la COVID-19?**

Si se enferma y tiene fiebre, tos o dificultad para respirar, comuníquese con su proveedor de atención médica, especialmente si tiene más de 60 años o tiene afecciones médicas preexistentes. Si no tiene un proveedor de atención médica, comuníquese con su departamento de salud local. Siga los siguientes pasos:

- Llame a su proveedor de atención médica, departamento de salud local o sala de emergencias antes de ir.

- Infórmeles sobre sus síntomas, cualquier viaje reciente y contactos cercanos (como personas en su hogar).
- Use una mascarilla.

### **Si alguien tiene COVID-19, ¿qué pasará?**

La gran mayoría de las personas se recuperan de esta infección. La mayoría de las personas tienen síntomas leves o moderados. Se puede recomendar a la mayoría de las personas que se recuperen en sus casas y se aíslen de los demás. Estas personas deben llamar a sus médicos o profesionales de atención médica si los síntomas empeoran.

Algunas infecciones por COVID-19 pueden provocar enfermedades graves y, en algunos casos, la muerte. Si alguien tiene una enfermedad más grave por la COVID-19, puede ser ingresado al hospital.

### **¿Debo usar mascarilla facial?**

El 1 de septiembre, el gobernador Hogan anunció enmiendas adicionales a la ordenanza estatal sobre el uso de mascarillas que ha estado en vigor desde el 18 de abril. Todos los habitantes de Maryland mayores de 5 años deben seguir usando protectores faciales en áreas públicas interiores, en tiendas minoristas, en el exterior cuando no puedan mantener el distanciamiento social y en el transporte público. También se requieren protectores faciales en los consultorios de médicos y dentistas, hospitales, farmacias y laboratorios, y en el trabajo en cualquier área donde se pueda producir la interacción con otras personas, como las áreas compartidas de oficinas comerciales. Los protectores faciales deben cubrir tanto la nariz como el mentón para obtener una adecuada protección contra la infección. Lea la ordenanza en <https://governor.maryland.gov/wp-content/uploads/2020/09/Gatherings-12th-AMENDED-9.1.20.pdf>.

Los protectores faciales de tela se pueden hacer con artículos caseros e incluyen usar una bufanda o un pañuelo que cubra la nariz y la boca. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) ofrecen directrices e instrucciones detalladas respecto de los protectores faciales de tela hechos en casa y están disponibles en

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>

Los protectores faciales de tela no se deben colocar en niños pequeños menores de 2 años, en personas que tengan dificultad para respirar o que estén inconscientes, incapacitadas o que no puedan quitarse la mascarilla sin ayuda. Las personas con discapacidades que no pueden usar una mascarilla reciben adaptaciones razonables según la Ley de Estadounidenses con Discapacidades.

Los protectores faciales de tela recomendados no son mascarillas quirúrgicas ni respiradores N-95. Esos son suministros críticos que deben continuar reservados para los trabajadores sanitarios y otros servicios de primeros auxilios médicos, según lo recomendado por las directrices actuales de los CDC. Los CDC también han advertido que se deben evitar los protectores faciales con los

respiradores.

### ¿Debo cancelar los planes para viajar?

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) están actualizando los avisos de viaje según se justifique.

Visite la página de asesoramiento de viaje de los CDC sobre viajes nacionales:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/travel-in-the-us.html>

En este momento, los CDC advierten que viajar aumenta las posibilidades de contraer y transmitir la COVID-19. Quedarse en casa es la mejor manera de protegerse a uno mismo y proteger a los demás de la COVID-19.

Los CDC advierten lo siguiente: puede contraer la COVID-19 durante los viajes. Es posible que se sienta bien y que no tenga ningún síntoma, pero aun así puede transmitir la COVID-19 a otras personas. Usted y sus compañeros de viaje (incluidos los [niños](#)) pueden transmitir la COVID-19 a otras personas, incluidos su familia, sus amigos y la comunidad, durante 14 días después de haber estado expuesto al virus.

No viaje si [usted está enfermo](#) o [si ha estado cerca de alguien con COVID-19 en los últimos 14 días](#). No viaje con alguien que esté enfermo.

Si debe viajar:

- Evite estar en contacto cercano con personas enfermas.
- Use un protector facial de tela en público.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, puede usar un desinfectante de manos a base de alcohol con al menos 60 % de alcohol.
- Es especialmente importante lavarse las manos después de ir al baño, antes de comer, y después de toser, estornudar o sonarse la nariz.
- Evite el contacto cercano con los demás.
- Evite viajar si está enfermo.

También se recomienda a las personas que corren un mayor riesgo de enfermedad grave que eviten los viajes aéreos no esenciales.

Los CDC recomiendan a los viajeros [aplazar todos los viajes en cruceros por el mundo](#).

Visite el sitio de asesoría de viajes de los CDC para verificar las advertencias de viaje actuales si está planeando un viaje al extranjero:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>.

## **¿Qué debo hacer para protegerme a mí mismo y a los demás?**

Tome medidas preventivas diarias para ralentizar la propagación de la COVID-19:

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Use un desinfectante de manos a base de alcohol con al menos 60 por ciento de alcohol si no hay agua y jabón disponibles.
- Cúbrase cuando tose y estornuda con un pañuelo de papel, la manga o el codo.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Limpie y desinfecte objetos y superficies que se tocan con frecuencia utilizando prácticas de limpieza estándares.
- Practique el distanciamiento social: mantenga la distancia entre usted y los demás, y evite las multitudes.
- Cúbrase la boca y la nariz con un protector facial de tela cuando esté cerca de otros.
- Evite el contacto cercano con personas que están enfermas.
- Si está enfermo, quédese en su casa, excepto cuando busque atención médica.

## **¿Qué es el distanciamiento social?**

La mejor manera de ralentizar la propagación de la COVID-19 es a través del «distanciamiento social», lo que significa evitar el contacto cercano con los demás. El distanciamiento social puede tomar muchas formas, dependiendo de su estilo de vida y su familia o situación de vida. El distanciamiento social puede incluir los siguientes hábitos y medidas:

- Evite el apretón de manos, los abrazos y otros tipos de saludos íntimos.
- Evite los viajes no esenciales (su proveedor de atención médica puede tener una guía específica para su situación)
- Evite las multitudes, especialmente en espacios con poca ventilación.
- Trabaje desde su casa si es posible en su situación laboral.
- Evite recados innecesarios: considere formas de tener artículos esenciales, como alimentos y otros artículos para el hogar, a través de servicios de entrega o de redes familiares o sociales.

Se recomienda que las personas con alto riesgo de enfermarse gravemente por la COVID-19 se queden en sus casas en la mayor medida posible y se comuniquen con su proveedor de atención médica.

Si bien el distanciamiento social y la autocuarentena son necesarios para limitar y controlar la propagación de la enfermedad, la conexión social es importante. Los recursos virtuales pueden y deben usarse durante este tiempo. Hable con sus amigos y familiares por teléfono o por video para mantenerse conectado.

## **¿Hay alguna vacuna o medicamento que pueda obtener para la COVID-19?**

Todavía no, porque la COVID-19 es una enfermedad nueva. Sin embargo, muchos expertos están trabajando para desarrollar una. Al igual que con cualquier vacuna nueva, debe probarse para asegurarse de que sea segura y efectiva.

Tampoco hay un medicamento específico actualmente disponible para curar la COVID-19. Sin embargo, las personas que tienen COVID-19 deben buscar atención médica para ayudar a disminuir la gravedad de los síntomas.

### **¿Cómo puedo estar más preparado para la COVID-19?**

- Tenga a mano un suministro adecuado de medicamentos no recetados y otros suministros de salud, incluidos analgésicos, remedios estomacales, medicamentos para la tos y el resfriado.
- Verifique sus medicamentos recetados regulares para asegurarse de tener un suministro adecuado; reabastezca sus recetas si es necesario.
- Tenga un termómetro, pañuelos de papel y desinfectante de manos en caso de que se enferme y deba quedarse en su casa para recuperarse.
- Hable con sus familiares y seres queridos sobre cómo recibirían atención si se enfermaran y qué se necesitará para cuidarlos en sus casas.
- Tenga un suministro de agua y comida para dos semanas disponible en su casa.

### **¿Puedo hacerme la prueba de COVID-19?**

Los funcionarios estatales recomiendan a las personas que quieran hacerse la prueba de COVID-19 que se la hagan, incluidas [personas que no tienen síntomas](#) .

Para obtener más información sobre las pruebas de COVID-19 y una lista de sitios de pruebas en Maryland, visite [covidtest.maryland.gov](https://covidtest.maryland.gov).

### **¿El Departamento de Salud de Maryland hará pruebas del coronavirus en animales?**

De acuerdo con las directrices federales actuales, el Departamento de Salud de Maryland no evaluará la población general de animales de compañía. Hasta la fecha, no hay pruebas de que los animales domésticos, incluidas las mascotas, puedan propagar el virus SARS-CoV-2 (COVID-19). Debido a que la situación está en constante evolución, los funcionarios de salud pública y animal pueden decidir hacer pruebas en ciertos animales con mucha precaución. La decisión de realizar la prueba se tomará en colaboración con los funcionarios de salud animal y pública locales, estatales o federales.

Para obtener más información, visite el sitio web de la Asociación Estadounidense de Medicina Veterinaria (AVMA) sobre COVID-19 en <https://www.avma.org/resources-tools/animal-health-and-welfare/covid-19>.

### **¿Hay algo más que deba saber?**

No estigmatice a personas de etnias o antecedentes raciales específicos. Los virus no atacan a personas de poblaciones, etnias o antecedentes raciales específicos.

Manténgase informado y busque información de fuentes confiables y oficiales. Tenga cuidado con

los mitos, los rumores y la desinformación que circulan en línea y en otros lugares. La información de salud compartida a través de las redes sociales es con frecuencia inexacta, a menos que provenga de una fuente oficial y confiable como los CDC, MDH o los departamentos de salud locales.

**¿Hay recursos adicionales disponibles para grupos específicos, como los establecimientos comerciales?**

Los CDC brindan información actualizada sobre la COVID-19 en [cdc.gov](https://www.cdc.gov).

**Establecimientos comerciales**

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/guidance-business-response.html>

**Mujeres embarazadas y lactantes, y niños**

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/pregnant-women.html>

**Viajeros**

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/faqs.html>

**Actualizaciones semanales**

Para recibir el correo electrónico semanal sobre COVID-19, ingrese su dirección de correo electrónico y escriba «COVID-19» en el cuadro de búsqueda en esta URL:

<https://tools.cdc.gov/campaignproxvservice/subscriptions.aspx?topic id=USCDC 2067>